

Estado Depressivo ou Depressão?



14 exercícios diários de transformação
pessoal e contra o estado depressivo

Margarida Ferreira (Magal) e Rosana Brito



Estado Depressivo ou Depressão?



14 exercícios diários de transformação
pessoal e contra o estado depressivo

Margarida Ferreira e Rosana Brito

Diário das Emoções
Margarida Ferreira (Magal) CRP-15/0248 e
Rosana Brito CRP-5/1798

Copyright © 2020. Todos os direitos reservados.

Proibido o compartilhamento ou reprodução deste
livro, em parte ou no todo. Lei 9.610 de 1998 sobre
direitos autorais.

ESTE PRODUTO NÃO SUBSTITUI O PARECER MÉDICO
PROFISSIONAL. SEMPRE CONSULTE UM MÉDICO
PARA TRATAR DE ASSUNTOS RELATIVOS À SAÚDE.

 **Diário** DAS EMOÇÕES

Sumário

Agradecimentos	4
Estado Depressivo	6
Depressão	7
Depressão: Sintomas	8
Aconselhamento:	
Ao acordar	10
Autopercepção	11
Instruções	13
Exercícios diários para o enfrentamento do Estado	
Depressivo ou Depressão	14
Como o Sol	15
Como a Água	18
Como a Terra	21
Como o Ar	24
O Trem	27
Uma Onda No Mar	30
Liberdade	33
A Cor da Vida	36
Espelho, Espelho Meu!	39
Forte como uma Árvore!	42
Isso é Felicidade	45
Estrela da Vida	48
Musicalidade	51
Espiral	54
Referências	59

Agradecimentos

Agradeço ao pai maior por ter guiado os meus passos até aqui. Também agradeço aos meus pais Mario e Cordélia (em memória) por terem me concebido e permitido eu ter meus irmãos (Rosa, Mário Alberto e Fernando) que estão junto a mim nos momentos bons e ruins da vida. Aos meus sobrinhos Chrystiano e Fernandinho, a minha gratidão.

Agradeço o aprendizado facilitado por meus pacientes/clientes, pois sou apenas um instrumento para ressignificação da vida.

Margarida Maria Campos Ferreira
Mestre em Pesquisa em Saúde, autora do Diário das Emoções

Sou muito grata a Deus por minha vida e também agradecida pelos pais que tive: Mariote e Elza (em memória) que me ensinaram que é preciso sempre estar aberto para recomeçar. Aos meus filhos amados: Élia e Edel Jr. que me fazem sentir um amor maior que eu.

Agradeço aos meus clientes/pacientes pelo aprendizado constante e por me fazerem ter a certeza que o ser humano se desconstrói para se construir.

Rosana Melo Brito
Especialista em Psicologia, coautora do Diário das Emoções

“Os pássaros da tristeza
podem sobrevoar os teus
cabelos, mas não precisam fazer
ninhos nos mesmos.”
Ditado Chinês

“A felicidade não é uma
ausência de problemas, mas a
capacidade de lidar com eles.”
H. Jackson Brown Jr

“Todo homem é o arquiteto de
seu próprio destino.”
Solústio



Estado Depressivo

O estado depressivo é vivido pela tristeza com início no sentimento de perda, por uma causa real. Podendo ser consequência da morte de um ente querido, perda de emprego, término de relacionamento amoroso, abusos físicos e psicológicos.

Situações emocionais estressantes podem servir de gatilho para o estado depressivo, com início, meio e fim. Se faz de relevada importância, a utilização de estratégias preventivas que impeçam o desencadeamento do transtorno depressivo. É viável impedir o agravamento do quadro, devido a falta de tratamento, pois o indivíduo perde o interesse em realizar atividades cotidianas nas diversas áreas da vida, levando-o ao isolamento e à perda de motivação na sua trajetória existencial.

Depressão

Depressão é um quadro Psicopatológico no qual o ser humano sente tristeza profunda, insônia, ou excesso de sono, pensamentos negativos, irritabilidade, presença constante de humor deprimido e desmotivado para executar tarefas diárias, que fazem o indivíduo sentir uma sensação de “vazio” e “inutilidade”.

De acordo com a American Psychiatric Association / DSM-5 (2014), é necessária a presença de 5 ou mais sintomas para o diagnóstico de depressão, num período de 2 semanas, que representam uma mudança em relação ao comportamento anterior. De todos os sintomas, é obrigatória a presença de pelo menos um destes para o diagnóstico: humor deprimido ou perda de interesse/prazer.

Atualmente a depressão é vista como o mal do século, a população brasileira apresenta um alto índice de indivíduos depressivos, buscando psicoterapias e tratamento psiquiátrico para a minimização do sofrimento psíquico.

Depressão: sintomas

> Humor

Angústia constante, preocupação excessiva, desespero, medo irracional, insegurança, ressentimento e dor.

> Pensamentos

Falta de concentração, pensamentos confusos e constantes, preocupações exageradas em relação à realidade.

> Sono

Irritabilidade e dificuldade para dormir, pensamentos descontrolados na hora de dormir.

> Corpo

Tensão muscular, dores no corpo, dor de barriga, podendo ter diarreia, tontura e sensação de desmaio, dores de cabeça, tremores.

> Comportamento

Sensação de que algo ruim vai acontecer, medo constante, descontrole sobre os próprios pensamentos.

Aconselhamento

> Ao acordar

O dia está começando e você está vivo, escolhendo a positividade para dar início a um novo dia.

Recomeçar é acreditar na possibilidade de restaurar você mesmo, sabendo que é preciso rever preconceitos (conceitos preconcebidos) e se proporcionar a oportunidade de ter um outro olhar para as situações vivenciadas, experienciando novas formas de viver.

A cada dia há um novo amanhecer, existe a possibilidade de transformar, de construir e de reconstruir novos caminhos. Um passo de cada vez, assim como viver um dia após o outro.

> Autopercepção

O que é Autopercepção? É a percepção que o indivíduo tem de si próprio. É o olhar que o indivíduo tem dos erros, acertos, julgamentos e reflexões sobre os comportamentos executados no cotidiano.

Ao levantar-se da cama, pode vir um desânimo, sentimentos contraditórios que paralisam, existindo um conflito entre o pensar e o sentir.

No entanto, você pode reagir e agir de forma diferente. Você tem a capacidade de ter uma nova percepção de si mesmo, reafirmar os pontos positivos para que te impulsionem a caminhar com mais leveza e otimismo. Deixe o passado para trás, o presente é o aqui e agora e o futuro para ser vivido no momento adequado.

Os exercícios

Ao longo dos anos realizando atendimentos psicológicos, percebemos que o estado depressivo e a depressão estão presentes na trajetória humana, "paralisando" o indivíduo frente às possibilidades existenciais, resilientes e positivas, que facilitam um aprendizado.

O "Diário das Emoções: Estado Depressivo ou Depressão?" retrata a vivência na clínica psicológica, convertendo em métodos as formas de enfrentamento do estado depressivo e/ou depressão que os pacientes utilizaram, descortinando as sombras e revendo possibilidades de uma vida plena, aprendendo a lidar com o que não pode ser mudado, transitando da fantasia para a realidade e facilitando a harmonia intra e interpessoal.

Se faz de grande importância a reafirmação de que é preciso ter comprometimento e disciplina para obter êxito nos referidos exercícios.

Participação e Determinação

As palavras acima citadas, levam o indivíduo a se comprometer no combate à ansiedade e à depressão.

O envolvimento na execução dos exercícios exclui o vazio e o “remoer” frente ao comportamento ansioso. Para uma tarefa ser realizada com sucesso, precisa ter atenção e se direcionar ao objetivo proposto.

Se faz necessária, a dedicação e a persistência ao exercitar as tarefas sugeridas no Diário das Emoções; pois são recursos preventivos frente aos sintomas do estado depressivo ou depressão e agravamento dos mesmos.

Instruções

Esse processo foi dividido em 4 semanas:

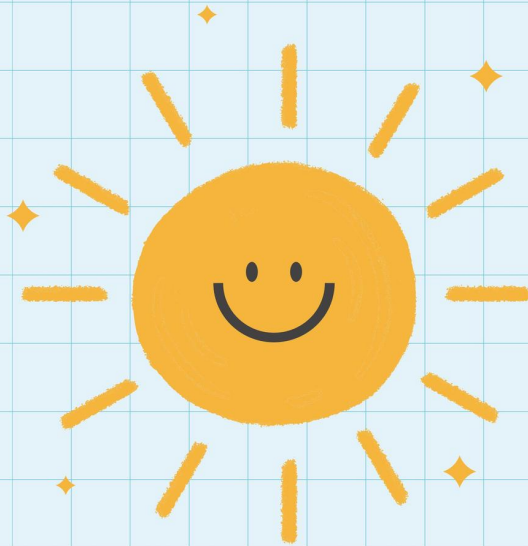
- > Na primeira semana você irá fazer os exercícios de 01 a 07;
- > Na segunda semana os exercícios de 08 a 14;
- > Na terceira semana você irá repetir os exercícios de 01 a 07;
- > Na quarta semana você irá repetir os exercícios de 08 a 14.

Após cada exercício, você deve escrever no seu diário as suas percepções. Indica-se a leitura diária do exercício do dia, logo após despertar e que você escreva no diário antes de dormir.

A escrita, quando usada de forma terapêutica, proporciona benefícios para o seu bem-estar físico e emocional. Quanto mais você exercita e responde aos questionamentos mais reforça a superação da depressão e do humor deprimido.

**Exercícios
diários para o
enfrentamento do
Estado Depressivo
ou Depressão**

Como o Sol



Diário DAS EMOÇÕES

Exercício 01

01

Ao acordar, visualize a luz do sol te envolvendo e energizando todo o teu corpo, te motivando para sentir a energia se renovando a cada hora, minutos e segundos no decorrer do dia.

Agora vamos vivenciar juntos o seguinte exercício:



> Ao despertar, alongue-se, levante-se da cama e imagine um sol, sinta a energia que ele pode te proporcionar. Se permita ser acolhido e envolvido pelo calor do mesmo, como se fosse um caloroso abraço que você pode se dar. Acredite que você pode caminhar em direção à superação dos obstáculos vivenciados.

Lembre-se:

No fim de cada dia, depois de cada exercício, sempre escreva no seu diário!

Diário dia 01 e 15

Dia 01

Hoje eu me permiti sentir a energia do sol e:

Dia 15

Hoje eu me permiti sentir a energia do sol e:

Como a Água



Diário DAS EMOÇÕES

Exercício 02

02

A água é um recurso natural e essencial para existência de toda vida terrena. Através das correntes de água são retirados todos os resíduos da terra, funcionando como uma limpeza energética.

Acolha a si mesmo e vamos juntos vivenciar o seguinte exercício:

> Desperte a criança que existe dentro de você, mentalize uma cena na qual você está tomando um banho, deixando a água escorrer por todo o teu ser; sentindo uma renovação de sensações e percepções desses momentos. Procure prazer e alegria ao vivenciar esse banho.



Lembre-se:

No fim de cada dia, depois de cada exercício, sempre escreva no seu diário!

Diário dia 02 e 16

Dia 02

Hoje eu consegui despertar a criança que existe em mim...

Dia 16

Hoje eu consegui despertar a criança que existe em mim...

Como a Terra



Diário DAS EMOÇÕES

03

Exercício 03

O nome "Terra" vem de Tellus, deusa do solo fértil no panteão romano, equivalente a Gaia, que para os gregos representava a "Mãe Terra". É o planeta habitado por nós, seres vivos.

Agora, te convido para realizamos juntos o seguinte exercício:

> Coloque os pés no chão ou na terra, sinta o contato vivenciado nesse momento, é o seu enraizamento mostrando que você é capaz de dar passos em busca da concretização dos seus sonhos, superação das adversidades experienciadas, se permitindo a sensação de ter o direcionamento da própria vida.



Lembre-se:

No fim de cada dia, depois de cada exercício, sempre escreva no seu diário!

Diário dia 03 e 17

Dia 03

Fui capaz de dar passos em busca da concretização dos meus sonhos e superação das atribulações vivenciadas?

Dia 17

Fui capaz de dar passos em busca da concretização dos meus sonhos e superação das atribulações vivenciadas?

Como o Ar



Diário DAS EMOÇÕES

Exercício 04

04

O ar é a substância que atravessa nossas narinas durante a respiração. O ar não pode ser tocado e não apresenta cor, cheiro e nem gosto. É essencial na nossa vida, nos possibilita respirar, inspirar e expirar, renovando a força interior, facilitando assim a harmonia do EU.

Nesse exato momento, vamos construir um elo de ligação seu mundo interno e externo, através do seguinte exercício:

> Procure um lugar onde a natureza esteja presente, procure sentir o toque suave do ar sobre os seus cabelos, rosto e corpo. Nesse momento, procure entrar em contato com os sentimentos negativos e perceba que o ar é capaz de varrer as sensações desagradáveis, fazendo uma faxina e conduzindo seu corpo a uma respiração mais fluida e de qualidade.



Lembre-se:

No fim de cada dia, depois de cada exercício, sempre escreva no seu diário!

Diário dia 04 e 18

Dia 04

Conseguir entrar em contato com os sentimentos negativos e perceber que o ar é capaz de varrer as sensações desagradáveis?

Dia 18

Conseguir entrar em contato com os sentimentos negativos e perceber que o ar é capaz de varrer as sensações desagradáveis?

o Trem



Diário DAS EMOÇÕES

05

Exercício 05

O som emitido num assobio é semelhante a um trem em movimento. O que é um trem? É um meio de transporte que proporciona o deslocamento a algum lugar. O trem está sobre o trilho, percorrendo distâncias lineares ou não (sinuosas).

Agora vamos nos entregar e integrar frente ao seguinte exercício:

> Procure um lugar onde você possa assobiar sem ser interrompido. Se permita emitir um som, assobiando e gradualmente, aumentando a frequência do mesmo, como se fosse um trem. Depois vá diminuindo o assobio, pois o trem está chegando ao seu destino.



Lembre-se:

No fim de cada dia, depois de cada exercício, sempre escreva no seu diário!

Diário dia 05 e 19

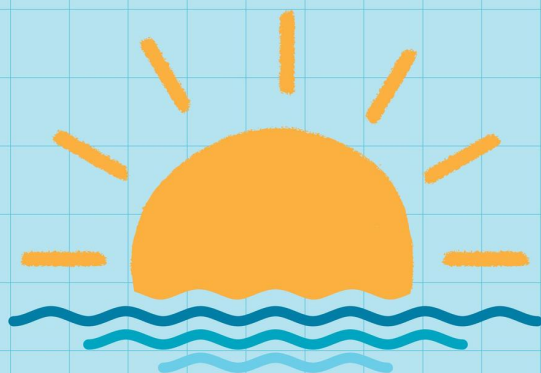
Dia 05

Você conseguiu emitir o som do trem? Como foi?

Dia 19

Você conseguiu emitir o som do trem? Como foi?

Uma Onda no Mar



Diário DAS EMOÇÕES

Exercício 06

06

O mar é um caminho, um fim de mar colore os horizontes. Liberte-se da âncora que te prende e vá explorar o mar que existe dentro de você. O mar possui ondas revoltas ou serenas. A vida transcorre como as ondas do mar, é possível ultrapassá-las.

Lembre-se que você não está sozinho, estamos juntos para realizar o seguinte exercício:

> Inspire e expire contando de 0 a 5. Agora conte de 5 a 0 e comece imaginar uma tela a sua frente e nela numa praia, sinta-se fazendo parte dessa tela. Fique descalço e coloque o pé na areia, observe os movimentos das ondas, despejando na areia todos os resíduos existentes no mar.

> Permita-se despejar os lixos mentais existentes no seu interior, buscando uma harmonia interna.

Lembre-se:

No fim de cada dia, depois de cada exercício, sempre escreva no seu diário!

Diário dia 06 e 20

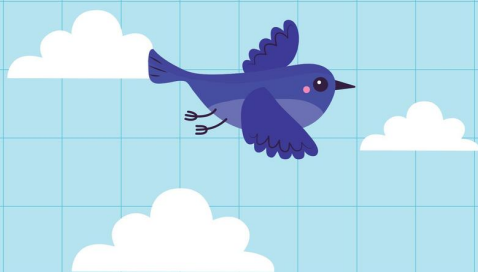
Dia 06

Conseguir visualizar os movimentos das ondas do mar...

Dia 20

Conseguir visualizar os movimentos das ondas do mar...

Liberdade



Diário DAS EMOÇÕES

07

Exercício 07

Liberdade é a condição daquele que é livre. É a capacidade de agir por si próprio, é ter autodeterminação, independência e autonomia.

O que é ser livre?

É soltar-se, desprender-se do que te faz sentir em desarmonia. Ter asas é alçar voos almejados.

Nesse momento, vamos juntos praticar o seguinte exercício:

> Procure um lugar calmo onde você fique sozinho. Feche os olhos e imagine todas as amarras que estão te deixando paralisado neste momento, sendo desatadas. Fazendo você sentir-se livre de todas elas, conseguindo assim, alçar voos para os seus objetivos.

Você pode!

Você consegue!



Lembre-se:

No fim de cada dia, depois de cada exercício, sempre escreva no seu diário!

Diário dia 07 e 21

Dia 07

Você conseguiu se desprender das amarras...

Dia 21

Você conseguiu se desprender das amarras...

A Cor da Vida



Diário DAS EMOÇÕES

08

Exercício 08

O colorido da vida vai depender do momento vivenciado.

"A vida não é perfeita, é criativa. Sentimento não é preto ou branco, é arco-íris. As coisas não ocorrem mal, correm diferente do que se espera. Essa é a beleza da nossa existência! Novos caminhos a descobrir e múltiplas felicidades a sentir".

Melaine Simões

Temos o poder de colorir o nosso cotidiano independente das situações existentes.

A seguir viva o seguinte exercício:

> Use sua mente a seu favor, construa uma cena na qual você é o protagonista, se deixando levar num passeio de balão, colorido pelas cores escolhidas por você. Sinta a sensação de firmeza, segurança e autoconfiança, subindo e descendo quando você desejar. Sinta-se capacitado a ter o controle sobre sua vida.

Lembre-se:

No fim de cada dia, depois de cada exercício, sempre escreva no seu diário!

Diário dia 08 e 22

Dia 08

Como realizei o exercício proposto:

Dia 22

Como realizei o exercício proposto:

Espelho, Espelho Meu!



Diário DAS EMOÇÕES

09

Exercício 09

Espelho é uma superfície que reflete um raio luminoso em uma direção definida.

No espelho você consegue ver o reflexo momentâneo da sua imagem.

Você tem se olhado no espelho?

Tem conseguido ver além da imagem refletida?

Te convido a fazermos um passeio juntos, vamos vivenciar o seguinte exercício:

> Coloque-se à frente de um espelho, se olhe e entre em contato com suas dificuldades momentâneas, lembre-se que elas são efêmeras! "TUDO" passa.

> Sorria para si mesmo, e diga:

Sou um ser vivo,

Tenho potencial de sempre recomeçar!

E estarei sempre recomeçando!

Lembre-se:

No fim de cada dia, depois de cada exercício, sempre escreva no seu diário!

Diário dia 09 e 23

Dia 09

Quais dificuldades enfrentei durante a realização do exercício?

Dia 23

Quais dificuldades enfrentei durante a realização do exercício?

Forte como uma Árvore!



Diário DAS EMOÇÕES

10

Exercício 10

As árvores trazem inúmeros benefícios para a saúde. Elas absorvem o gás carbônico e liberam oxigênio. Além de absorver ruídos e barulhos. As mesmas podem dar flores e frutos. Os seres humanos são como as árvores pois possuem esse mesmo ciclo.

A seguir viva o seguinte exercício:

> Crie mentalmente uma árvore frondosa, abrace o tronco e sinta a força do mesmo, perceba que para ela ser firme se faz necessário ter raízes saudáveis e ser cultivada diariamente. Assim como a árvore, o ser humano precisa regar diariamente seus pontos positivos para motivar sua trajetória existencial.



Você é o responsável por potencializar sua força interior.

Lembre-se:

No fim de cada dia, depois de cada exercício, sempre escreva no seu diário!

Diário dia 10 e 24

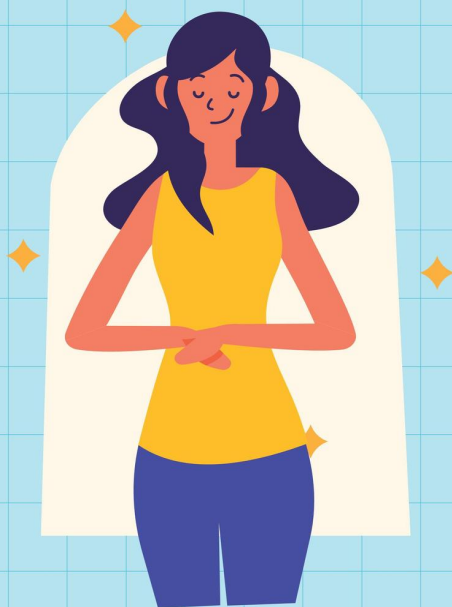
Dia 10

Tenho conseguido cultivar meus pontos positivos...

Dia 24

Tenho conseguido cultivar meus pontos positivos...

Isso é Felicidade!



Diário DAS EMOÇÕES

11

Exercício 11

Felicidade é o estado de quem é feliz, uma sensação de bem-estar e contentamento, que pode ocorrer por diversos motivos. É construída por momentos prazerosos, estado de satisfação com a própria vida, com o ambiente e as pessoas que fazem parte de sua existência.

Vamos juntos vivenciar o seguinte exercício:

- > Procure um lugar para deitar-se e que você se sinta confortável.
- > Retraia fortemente os músculos do abdômen, inspire e segure o ar. Sinta seu corpo solto e relaxado. Agora projete-se como num filme, revivendo uma cena na qual você se sentiu alegre e feliz, numa situação prazerosa do passado. Agora, retorne ao presente se sentindo fortalecido(a) e feliz.



Lembre-se:

No fim de cada dia, depois de cada exercício, sempre escreva no seu diário!

Diário dia 11 e 25

Dia 11

Após executar o exercício, como você se sentiu?

Dia 25

Após executar o exercício, como você se sentiu?

Estrela da Vida



Diário DAS EMOÇÕES

12

Exercício 12

Uma estrela possui luz própria, a cor de uma estrela é determinada pela parte de seu espectro (aparência) visível que mais contribui para a sua luminosidade total.

Quem disse que a noite só nos traz mistérios e medos? Ela nos traz um céu e as estrelas, que nos fazem refletir sobre como podemos ser a estrela principal da nossa vida.

Te convido a entrar em contato com os sons da natureza, através do seguinte exercício:

> Procure olhar para o céu e escolha uma estrela, pois podemos ter uma para nós mesmos, fazendo dela nossa confidente, nos espelhando nela para sermos uma estrela que ilumina nosso próprio mundo.

Lembre-se:

No fim de cada dia, depois de cada exercício, sempre escreva no seu diário!

Diário dia 12 e 26

Dia 12

Qual a reflexão realizada após o exercício?

Dia 26

Qual a reflexão realizada após o exercício?

Musicalidade



Diário DAS EMOÇÕES

13

Exercício 13

Musicalidade é descrever um sentimento ou sensibilidade durante a audição de uma música.

Todos nós temos no nosso interior a musicalidade. Sempre existe uma música que nos contagia e nos ter vontade de nos movimentarmos, acompanhando o ritmo.

Vamos juntos viver o seguinte exercício:

> Escolha um ritmo, uma música envolvente, se deixe levar por essa música, solte o corpo, as mãos, os braços e as pernas, sentindo-se mais leve, livre e feliz, renovando toda a energia do seu interior, refletindo a musicalidade.



Lembre-se:

No fim de cada dia, depois de cada exercício, sempre escreva no seu diário!

Diário dia 13 e 27

Dia 13

Conseguir atingir os objetivos propostos?

Dia 27

Conseguir atingir os objetivos propostos?

Espiral



Diário DAS EMOÇÕES

14

Exercício 14

Espiral é um símbolo de evolução de movimento ascendente e progressiva, construtiva na sua forma. É uma linha que cresce continuamente na direção do seu próprio centro. Evoca uma transformação.

Na matemática, espiral é uma curva plana que gira em torno de um ponto central.

Acolha e realize o seguinte exercício:

> Olhe para si mesmo, da cabeça aos pés, e feche os olhos. Crie um círculo brilhante acima dos cabelos e vá formando um espiral em torno do você.

• Tu és um pilar de energia, de força e de motivação à vida, no qual nada nem ninguém pode atingir.

> Continue por aproximadamente 3 minutos frente às situações que a vida lhe impõe.

Lembre-se:

No fim de cada dia, depois de cada exercício, sempre escreva no seu diário!

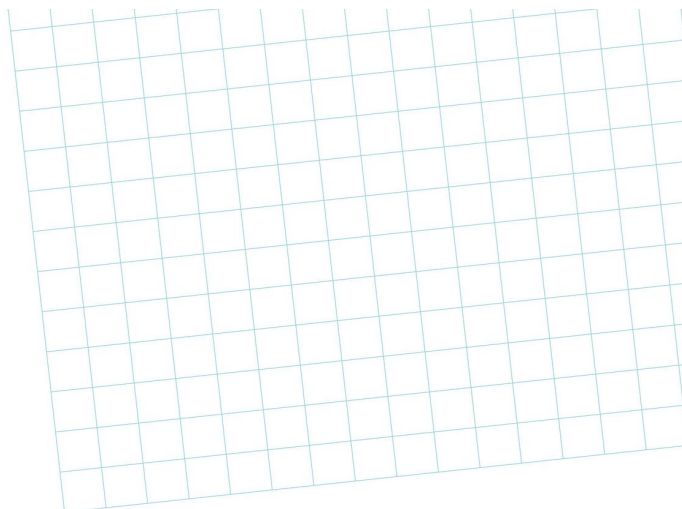
Diário dia 14 e 28

Dia 14

Qual a sua percepção após o exercício?

Dia 28

Qual a sua percepção após o exercício?



"Vivemos todos sob o mesmo
céu, mas nem todos temos o
mesmo horizonte."
Konrad Adenauer

Referências

- Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento / CID – 10 (1993); Descrições Clínicas e Diretrizes Diagnósticas. Coord. Organização Mundial de Saúde. Trad. Dorgival Caetano – Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.
- DALGALARRONDO, P. Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- GRUBITS, S. e Guimarães, L. (org). Psicologia da Saúde: Especificidades e Diálogo. São Paulo: Vetor, 2007.
- Manual diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais: DSM – 5. American Psychiatric Association. Tradução: Maria Inês Correia Nascimento. Porto Alegre: Artmed, 2014. Petit Larousse de La Psychologie Les Grandes Questions, Notions Essentielles. Tradução, notas e adendo bibliográfico: Hélder Viçosa, 2013.
- <http://blog.malupires.com.br>
- <http://www.dicio.com.br>
- <http://www.catuaocontece.com.br>
- <http://www.pfizer.com.br>
- Lipp, M. E. N. Relaxamento Para Todos. Campinas, SP: Papirus, 1997.

 Diário DAS EMOÇÕES

